

# 令和1年度練習計画表

中学校

野球部			9月			10月			11月		
1	日	休養	1	火	活動日	1	金	休養			
2	月	活動日	2	水	活動日	2	土	休養			
3	火	活動日	3	木	活動日	3	日	休養			
4	水	活動日	4	金	活動日	4	月	休養			
5	木	活動日	5	土	休養	5	火	活動日			
6	金	活動日	6	日	休養	6	水	活動日			
7	土	休養	7	月	活動日	7	木	活動日			
8	日	休養	8	火	活動日	8	金	活動日			
9	月	休養	9	水	活動日	9	土	休養			
10	火	活動日	10	木	活動日	10	日	休養			
11	水	活動日	11	金	活動日	11	月	活動日			
12	木	活動日	12	土	休養	12	火	活動日			
13	金	活動日	13	日	休養	13	水	活動日			
14	土	休養	14	月	休養	14	木	活動日			
15	日	休養	15	火	休養	15	金	活動日			
16	月	休養	16	水	休養	16	土	休養			
17	火	活動日	17	木	休養	17	日	休養			
18	水	活動日	18	金	活動日	18	月	活動日			
19	木	活動日	19	土	休養	19	火	活動日			
20	金	活動日	20	日	休養	20	水	活動日			
21	土	休養	21	月	活動日	21	木	活動日			
22	日	休養	22	火	休養	22	金	活動日			
23	月	休養	23	水	活動日	23	土	休養			
24	火	活動日	24	木	活動日	24	日	休養			
25	水	活動日	25	金	活動日	25	月	休養			
26	木	活動日	26	土	休養	26	火	休養			
27	金	活動日	27	日	休養	27	水	休養			
28	土	休養	28	月	活動日	28	木	休養			
29	日	休養	29	火	活動日	29	金	活動日			
30	月	活動日	30	水	活動日	30	土	休養			
			31	木	活動日						

1日当たりの活動時間が少ないため、県の指針を超えない範囲で休養日を省略しています。

# 令和1年度練習計画表

中学校

男子テニス部			9月			10月			11月		
1	日	休養	1	火	活動日	1	金	休養			
2	月	休養	2	水	活動日	2	土	休養			
3	火	活動日	3	木	活動日	3	日	休養			
4	水	活動日	4	金	活動日	4	月	休養			
5	木	活動日	5	土	休養	5	火	活動日			
6	金	活動日	6	日	休養	6	水	活動日			
7	土	活動日	7	月	活動日	7	木	活動日			
8	日	休養	8	火	活動日	8	金	活動日			
9	月	休養	9	水	活動日	9	土	休養			
10	火	活動日	10	木	活動日	10	日	休養			
11	水	活動日	11	金	活動日	11	月	活動日			
12	木	活動日	12	土	休養	12	火	活動日			
13	金	活動日	13	日	休養	13	水	活動日			
14	土	活動日	14	月	休養	14	木	活動日			
15	日	休養	15	火	休養	15	金	活動日			
16	月	休養	16	水	休養	16	土	休養			
17	火	活動日	17	木	休養	17	日	休養			
18	水	活動日	18	金	活動日	18	月	活動日			
19	木	活動日	19	土	休養	19	火	活動日			
20	金	活動日	20	日	休養	20	水	活動日			
21	土	休養	21	月	活動日	21	木	活動日			
22	日	休養	22	火	休養	22	金	活動日			
23	月	休養	23	水	活動日	23	土	休養			
24	火	活動日	24	木	活動日	24	日	休養			
25	水	活動日	25	金	活動日	25	月	休養			
26	木	活動日	26	土	休養	26	火	休養			
27	金	活動日	27	日	休養	27	水	休養			
28	土	活動日	28	月	活動日	28	木	休養			
29	日	休養	29	火	活動日	29	金	活動日			
30	月	休養	30	水	活動日	30	土	休養			
			31	木	活動日						

1日当たりの活動時間が少ないため、県の指針を超えない範囲で休養日を省略しています。

# 令和1年度練習計画表

中学校

女子テニス部			9月			10月			11月		
1	日	休養	1	火	活動日	1	金	休養			
2	月	活動日	2	水	休養	2	土	活動日			
3	火	活動日	3	木	活動日	3	日	休養			
4	水	休養	4	金	活動日	4	月	休養			
5	木	活動日	5	土	活動日	5	火	活動日			
6	金	活動日	6	日	休養	6	水	活動日			
7	土	休養	7	月	活動日	7	木	活動日			
8	日	休養	8	火	活動日	8	金	活動日			
9	月	休養	9	水	休養	9	土	活動日			
10	火	活動日	10	木	活動日	10	日	休養			
11	水	活動日	11	金	活動日	11	月	活動日			
12	木	活動日	12	土	休養	12	火	活動日			
13	金	活動日	13	日	休養	13	水	休養			
14	土	活動日	14	月	休養	14	木	活動日			
15	日	休養	15	火	休養	15	金	活動日			
16	月	休養	16	水	休養	16	土	休養			
17	火	活動日	17	木	休養	17	日	休養			
18	水	活動日	18	金	活動日	18	月	活動日			
19	木	活動日	19	土	休養	19	火	活動日			
20	金	活動日	20	日	休養	20	水	休養			
21	土	活動日	21	月	活動日	21	木	活動日			
22	日	休養	22	火	休養	22	金	活動日			
23	月	休養	23	水	活動日	23	土	休養			
24	火	活動日	24	木	活動日	24	日	休養			
25	水	活動日	25	金	活動日	25	月	活動日			
26	木	活動日	26	土	活動日	26	火	活動日			
27	金	活動日	27	日	休養	27	水	休養			
28	土	活動日	28	月	活動日	28	木	活動日			
29	日	休養	29	火	活動日	29	金	活動日			
30	月	活動日	30	水	休養	30	土	活動日			
			31	木	活動日						

1日当たりの活動時間が少ないため、県の指針を超えない範囲で休養日を省略しています。

# 令和1年度練習計画表

中学校

サッカー部			9月			10月			11月		
1	日	休養	1	火	練習	1	金	休養			
2	月	練習	2	水	練習	2	土	練習			
3	火	練習	3	木	練習	3	日	休養			
4	水	練習	4	金	練習	4	月	公式大会			
5	木	練習	5	土	練習	5	火	練習			
6	金	練習	6	日	休養	6	水	練習			
7	土	休養	7	月	練習	7	木	練習			
8	日	休養	8	火	練習	8	金	練習			
9	月	休養	9	水	公式大会	9	土	休養			
10	火	練習	10	木	公式大会	10	日	休養			
11	水	練習	11	金	休養	11	月	練習			
12	木	練習	12	土	練習	12	火	練習			
13	金	練習	13	日	休養	13	水	練習			
14	土	練習	14	月	休養	14	木	練習			
15	日	休養	15	火	練習	15	金	練習			
16	月	休養	16	水	練習	16	土	休養			
17	火	練習	17	木	練習	17	日	休養			
18	水	練習	18	金	練習	18	月	練習			
19	木	練習	19	土	公式大会	19	火	練習			
20	金	練習	20	日	公式大会	20	水	練習			
21	土	練習	21	月	練習	21	木	練習			
22	日	休養	22	火	休養	22	金	練習			
23	月	休養	23	水	休養	23	土	休養			
24	火	練習	24	木	休養	24	日	休養			
25	水	練習	25	金	休養	25	月	休養			
26	木	練習	26	土	練習	26	火	休養			
27	金	練習	27	日	休養	27	水	休養			
28	土	練習	28	月	練習	28	木	休養			
29	日	休養	29	火	練習	29	金	練習			
30	月	練習	30	水	練習	30	土	練習			
			31	木	練習						

1日当たりの活動時間が少ないため、県の指針を超えない範囲で休養日を省略しています。

# 令和1年度練習計画表

中学校

空手道部			9月			10月			11月		
1	日	活動日	1	火	活動日	1	金	活動日			
2	月	活動日	2	水	活動日	2	土	県選手権大会			
3	火	活動日	3	木	休み	3	日	弥五郎どん大会			
4	水	活動日	4	金	活動日	4	月	活動日			
5	木	休み	5	土	活動日	5	火	活動日			
6	金	活動日	6	日	活動日	6	水	活動日			
7	土	活動日	7	月	活動日	7	木	休み			
8	日	活動日	8	火	活動日	8	金	活動日			
9	月	活動日	9	水	活動日	9	土	活動日			
10	火	活動日	10	木	休み	10	日	活動日			
11	水	活動日	11	金	活動日	11	月	活動日			
12	木	休み	12	土	活動日	12	火	活動日			
13	金	活動日	13	日	活動日	13	水	修学旅行			
14	土	活動日	14	月	テスト期間	14	木	修学旅行			
15	日	活動日	15	火	テスト期間	15	金	修学旅行			
16	月	活動日	16	水	テスト期間	16	土	休み			
17	火	活動日	17	木	テスト期間	17	日	活動日			
18	水	活動日	18	金	活動日	18	月	活動日			
19	木	休み	19	土	活動日	19	火	活動日			
20	金	活動日	20	日	高山やぶさめ大会	20	水	活動日			
21	土	活動日	21	月	活動日	21	木	活動日			
22	日	活動日	22	火	活動日	22	金	活動日			
23	月	休み	23	水	活動日	23	土	活動日			
24	火	活動日	24	木	休み	24	日	テスト期間			
25	水	活動日	25	金	活動日	25	月	テスト期間			
26	木	休み	26	土	活動日	26	火	テスト期間			
27	金	活動日	27	日	活動日	27	水	テスト期間			
28	土	活動日	28	月	活動日	28	木	テスト期間			
29	日	活動日	29	火	活動日	29	金	活動日			
30	月	活動日	30	水	活動日	30	土	活動日			
			31	木	休み						

1日当たりの活動時間が少ないため、県の指針を超えない範囲で休養日を省略しています。

# 令和1年度練習計画表

中学校

男子バスケット部			9月			10月			11月		
1	日	休養日	1	火	活動日	1	金	休養日			
2	月	活動日	2	水	活動日	2	土	活動日			
3	火	活動日	3	木	活動日	3	日	休養日			
4	水	活動日	4	金	活動日	4	月	活動日			
5	木	活動日	5	土	活動日	5	火	活動日			
6	金	活動日	6	日	活動日	6	水	活動日			
7	土	休養日	7	月	活動日	7	木	活動日			
8	日	活動日	8	火	公式大会	8	金	活動日			
9	月	活動日	9	水	公式大会	9	土	休養日			
10	火	活動日	10	木	公式大会	10	日	活動日			
11	水	活動日	11	金	活動日	11	月	活動日			
12	木	活動日	12	土	活動日	12	火	活動日			
13	金	活動日	13	日	休養日	13	水	活動日			
14	土	活動日	14	月	休養日	14	木	活動日			
15	日	休養日	15	火	休養日	15	金	活動日			
16	月	活動日	16	水	休養日	16	土	活動日			
17	火	活動日	17	木	休養日	17	日	休養日			
18	水	活動日	18	金	活動日	18	月	活動日			
19	木	活動日	19	土	活動日	19	火	活動日			
20	金	活動日	20	日	休養日	20	水	活動日			
21	土	活動日	21	月	活動日	21	木	活動日			
22	日	休養日	22	火	活動日	22	金	活動日			
23	月	休養日	23	水	活動日	23	土	活動日			
24	火	活動日	24	木	活動日	24	日	休養日			
25	水	活動日	25	金	活動日	25	月	休養日			
26	木	活動日	26	土	休養日	26	火	休養日			
27	金	活動日	27	日	大会補助員参加	27	水	休養日			
28	土	活動日	28	月	活動日	28	木	休養日			
29	日	休養日	29	火	活動日	29	金	活動日			
30	月	活動日	30	水	活動日	30	土	活動日			
			31	木	活動日						

1日当たりの活動時間が少ないため、県の指針を超えない範囲で休養日を省略しています。

# 令和1年度練習計画表

中学校

女子バスケット部			9月			10月			11月		
1	日	休養日	1	火	活動日	1	金	活動日			
2	月	活動日	2	水	活動日	2	土	活動日			
3	火	活動日	3	木	活動日	3	日	活動日			
4	水	活動日	4	金	活動日	4	月	活動日			
5	木	活動日	5	土	活動日	5	火	活動日			
6	金	活動日	6	日	活動日	6	水	活動日			
7	土	活動日	7	月	活動日	7	木	活動日			
8	日	休養日	8	火	公式大会	8	金	活動日			
9	月	活動日	9	水	公式大会	9	土	活動日			
10	火	活動日	10	木	公式大会	10	日	休養日			
11	水	活動日	11	金	活動日	11	月	活動日			
12	木	休養日	12	土	活動日	12	火	活動日			
13	金	活動日	13	日	活動日	13	水	活動日			
14	土	活動日	14	月	休養日	14	木	活動日			
15	日	活動日	15	火	休養日	15	金	活動日			
16	月	活動日	16	水	休養日	16	土	休養日			
17	火	休養日	17	木	休養日	17	日	活動日			
18	水	活動日	18	金	休養日	18	月	活動日			
19	木	活動日	19	土	活動日	19	火	活動日			
20	金	活動日	20	日	活動日	20	水	活動日			
21	土	活動日	21	月	活動日	21	木	活動日			
22	日	休養日	22	火	活動日	22	金	活動日			
23	月	活動日	23	水	活動日	23	土	活動日			
24	火	活動日	24	木	活動日	24	日	休養日			
25	水	活動日	25	金	活動日	25	月	休養日			
26	木	活動日	26	土	活動日	26	火	休養日			
27	金	活動日	27	日	大会補助役員	27	水	休養日			
28	土	活動日	28	月	活動日	28	木	休養日			
29	日	活動日	29	火	活動日	29	金	活動日			
30	月	活動日	30	水	活動日	30	土	活動日			
			31	木	活動日						

1日当たりの活動時間が少ないため、県の指針を超えない範囲で休養日を省略しています。

# 令和1年度練習計画表

中学校

陸上部			9月			10月			11月		
1	日	休養	1	火	活動日	1	金	活動日			
2	月	休養	2	水	活動日	2	土	活動日			
3	火	活動日	3	木	大会	3	日	休養			
4	水	活動日	4	金	活動日	4	月	休養			
5	木	活動日	5	土	活動日	5	火	活動日			
6	金	活動日	6	日	休養	6	水	活動日			
7	土	活動日	7	月	休養	7	木	活動日			
8	日	休養	8	火	活動日	8	金	活動日			
9	月	休養	9	水	活動日	9	土	活動日			
10	火	活動日	10	木	活動日	10	日	休養			
11	水	活動日	11	金	活動日	11	月	休養			
12	木	活動日	12	土	活動日	12	火	活動日			
13	金	活動日	13	日	休養	13	水	活動日			
14	土	活動日	14	月	休養	14	木	大会			
15	日	休養	15	火	休養	15	金	活動日			
16	月	休養	16	水	休養	16	土	休養			
17	火	活動日	17	木	休養	17	日	休養			
18	水	活動日	18	金	休養	18	月	休養			
19	木	活動日	19	土	休養	19	火	活動日			
20	金	活動日	20	日	休養	20	水	活動日			
21	土	休養	21	月	休養	21	木	活動日			
22	日	休養	22	火	休養	22	金	活動日			
23	月	休養	23	水	活動日	23	土	休養			
24	火	活動日	24	木	活動日	24	日	休養			
25	水	活動日	25	金	活動日	25	月	休養			
26	木	活動日	26	土	大会	26	火	休養			
27	金	活動日	27	日	大会	27	水	休養			
28	土	活動日	28	月	休養	28	木	休養			
29	日	休養	29	火	活動日	29	金	活動日			
30	月	休養	30	水	活動日	30	土	活動日			
			31	木	活動日						

1日当たりの活動時間が少ないため、県の指針を超えない範囲で休養日を省略しています。

# 令和1年度練習計画表

中学校

バレー部			9月			10月			11月		
1	日	休養	1	火	活動日	1	金	休養			
2	月	活動日	2	水	活動日	2	土	活動日			
3	火	活動日	3	木	活動日	3	日	休養			
4	水	活動日	4	金	活動日	4	月	休養			
5	木	活動日	5	土	活動日	5	火	活動日			
6	金	活動日	6	日	活動日	6	水	活動日			
7	土	休養	7	月	活動日	7	木	活動日			
8	日	休養	8	火	公式大会	8	金	活動日			
9	月	活動日	9	水	公式大会	9	土	活動日			
10	火	活動日	10	木	休養	10	日	休養			
11	水	活動日	11	金	活動日	11	月	活動日			
12	木	活動日	12	土	活動日	12	火	活動日			
13	金	活動日	13	日	休養	13	水	活動日			
14	土	活動日	14	月	休養	14	木	活動日			
15	日	活動日	15	火	休養	15	金	活動日			
16	月	休養	16	水	休養	16	土	活動日			
17	火	活動日	17	木	休養	17	日	休養			
18	水	活動日	18	金	活動日	18	月	活動日			
19	木	活動日	19	土	活動日	19	火	活動日			
20	金	活動日	20	日	休養	20	水	活動日			
21	土	練習試合	21	月	活動日	21	木	活動日			
22	日	休養	22	火	休養	22	金	活動日			
23	月	活動日	23	水	活動日	23	土	活動日			
24	火	活動日	24	木	活動日	24	日	休養			
25	水	活動日	25	金	活動日	25	月	休養			
26	木	活動日	26	土	活動日	26	火	休養			
27	金	活動日	27	日	休養	27	水	休養			
28	土	公式大会	28	月	活動日	28	木	休養			
29	日	休養	29	火	活動日	29	金	活動日			
30	月	活動日	30	水	活動日	30	土	活動日			
			31	木	活動日						

1日当たりの活動時間が少ないため、県の指針を超えない範囲で休養日を省略しています。

# 令和1年度練習計画表

中学校

吹奏楽部			9月			10月			11月		
1	日	休養	1	火	活動日	1	金	活動日			
2	月	活動日	2	水	活動日	2	土	休養			
3	火	活動日	3	木	活動日	3	日	休養			
4	水	活動日	4	金	活動日	4	月	休養			
5	木	活動日	5	土	活動日	5	火	活動日			
6	金	活動日	6	日	休養	6	水	活動日			
7	土	文化祭	7	月	活動日	7	木	活動日			
8	日	休養	8	火	活動日	8	金	活動日			
9	月	休養	9	水	活動日	9	土	休養			
10	火	活動日	10	木	活動日	10	日	休養			
11	水	活動日	11	金	活動日	11	月	活動日			
12	木	活動日	12	土	活動日	12	火	活動日			
13	金	活動日	13	日	休養	13	水	活動日			
14	土	活動日	14	月	休養	14	木	活動日			
15	日	休養	15	火	休養	15	金	休養			
16	月	休養	16	水	休養	16	土	休養			
17	火	活動日	17	木	休養	17	日	休養			
18	水	活動日	18	金	活動日	18	月	活動日			
19	木	活動日	19	土	休養	19	火	活動日			
20	金	活動日	20	日	休養	20	水	活動日			
21	土	休養	21	月	活動日	21	木	活動日			
22	日	休養	22	火	休養	22	金	活動日			
23	月	休養	23	水	活動日	23	土	休養			
24	火	活動日	24	木	活動日	24	日	休養			
25	水	活動日	25	金	活動日	25	月	休養			
26	木	活動日	26	土	活動日	26	火	休養			
27	金	活動日	27	日	「みやまの森の響き」演奏会	27	水	休養			
28	土	活動日	28	月	活動日	28	木	休養			
29	日	休養	29	火	活動日	29	金	活動日			
30	月	活動日	30	水	活動日	30	土	休養			
			31	木	活動日						

1日当たりの活動時間が少ないため、県の指針を超えない範囲で休養日を省略しています。